



Reykjavíkurborg  
Skóla- og frístundasvið



# Vaxandi



Guðrún Kaldal

Tjörninn frístundamiðstöð

2019-2021



## Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	2
2. Lýsing á verkefninu – skipulag, umfang og framkvæmd.....	4
Framkvæmd og skipulag.....	9
3. Samantekt - niðurstöður eða gagnsemi fyrir aðra.....	10
4. Mat á verkefninu .....	10
5. Greinargerð um notkun styrkjár.....	10
6. Kynning.....	11
7. Að lokum .....	11
Heimildir .....	12
Fylgiskjöl.....	14
Vaxandi kynning.....	14

## 1. Inngangur

Verkefnið Vaxandi hófst haustið 2019 sem hluti af innleiðingarferli Tjarnarinnar á menntastefnu Reykjavíkurborgar. Vaxandi hlaut styrk úr þróunarsjóði menntastefnunnar fyrir starfsárið 2020-2021 en vegna Covid þá lengdist verkefnið fram í desember 2021. Verkefnið hefur fest sig í sessi í starfsháttum Tjarnarinnar eins og markmiðið var. Verkefnið var unnið í samstarfi við menntavísindasvið Háskóla Íslands í upphafi sem koma að því að þjálfa starfsmenn hvað varðar fræðilega þáttinn. Síðar bættust aðrir sérfræðingar að þjálfun og fræðslu. Vaxandi er tæki til að innleiða meginmarkmið menntastefnuna og þó svo að styrkurinn sé búinn þá mun verkefnið halda áfram.

Guðrún Kaldal, framkvæmdastjóri Tjarnarinnar stýrðir verkefninu og frá Háskóla Íslands komu þær Ingibjörg Vala Kaldalóns og Bryndís Jónsdóttir.

Þátttakendur voru starfsmenn Tjarnarinnar, að mestu leyti stjórnendur og starfsmenn í fullu starfi en einnig fræðsla fyrir hlutastarfsmenn. Forstöðumenn fengu þjálfun í að fræða starfsmenn sinna staða.

**VAXANDI** byggir hugmyndafræði sína á meginþáttum menntastefnunnar og byggir grunn sinn á aðferðum jákvæðrar sálfræði með fræðilega tengingu og vísun í rannsóknir. Með Vaxandi hafa starfsmenn öðlast betri trú á sér sem fagmenn, fengið skýrari verkfæri við að innleiða menntastefnunna og streita hefur minnkað.

Markmiðið Vaxandi er að þjálfa starfsmenn í því að vinna með félags- og tilfinningahæfni barna og unglunga, aðstoða börn og unglunga við sjálfseflingu, þjálfa þrautseigju, aðstoða þau við að takast á við kvíða og álag ásamt því að minnka álag á starfsmannahópnum, og tryggja markvissa ráðgjöf og leiðsögn í starfi. Að leggja inn fræðilegan grunn til að allir stjórnendur geti leitt sína starfsstaði og starfsmenn í því að vinna með félags- og tilfinningahæfni barna og unglunga þannig að velferð þeirra og líðan aukist.

Markmiðið var einnig að vera með langvarandi markvissar aðgerðir sem myndu festast í sessi og verða hluti af fagmennskumenningu Tjarnarinnar.

Allar félagsmiðstöðvar og frístundaheimili Tjarnarinnar tóku þátt í verkefninu.

Meginmarkmið menntastefnunnar er að öll börn vaxi, dafni og uni sér saman í lýðræðislegu samfélagi sem einkennist af mannréttindum og virðingu fyrir fjölbreytileika mannlífs.

Unnið var að því að öll börn hafi sterka sjálfsmynd, trú á eigin getu og nái árangri. Börnin lesi sér til gagns og gamans, afli sér þekkingar og öðlist skilning á samfélagi og náttúru. Þau sýni frumkvæði, skapandi og gagnrýna hugsun og tileinki sér heilbrigðan lífsstíl.

Í frístundastarf í félagsmiðstöðvum og frístundaheimilum vinnur fagstétt sem ekki hefur verið starfandi eins lengi og grunnskóla- og leikskólastarfsmenn. Rannsóknir á starfinu eru færri og ná yfir skemmri tíma. Aðferðir og verklag hefur þróast á síðustu 40 árum og fagkennsla í tómstund- og félagsmálafræði hefur verið í rúman áratug í Háskóla Íslands. Það var því mikil þörf að móta og koma í farveg skýrri aðferðarfræði og búa til verkfæri sem hægt verður að segja að séu búin til eftir gagnreyndum aðferðum.

Meginmarkmið VAXANDI var að þjálfa starfsmenn í því að vinna með félags- og tilfinningahæfni barna og unglunga, aðstoða börn og unglunga við sjálfeflingu, þjálfa þrautseigju, aðstoða þau við að takast á við kvíða og álag ásamt að minnka álag í starfsmannhópnum, tryggja markvissa ráðgjöf og leiðsögn í starfi. Að leggja inn fræðilegan grunn þannig að allir stjórnendur gætu leitt sína starfsstaði og starfsmenn í því að vinna með félags- og tilfinninghæfi barna og unglunga þannig að velferð þeirra og líðan aukist.

## **Markmið Vaxandi út frá hæfnipáttum menntastefnunnar**

### **Fagmennska og samstarf markmið Vaxandi**

- ✓ Að rýna starfsaðferðir okkar til gagns.
- ✓ Að skapa vettvang fyrir starfsmenn þar sem þeir fá innlögn og fagfræðslu frá kennurum Háskóla Íslands.
- ✓ Vinna sameiginlega að markmiðum menntastefnunnar er snúa að því að auka færni barna og unglunga út frá 5 færniþáttum.
- ✓ Starfsmenn spyrji sig ávallt þessara spurninga, af hverju?, hvernig?, hvað?.
- ✓ Styðja faglegt frumkvæði starfsfólks og veita tækifæri til starfsþróunar með því að takast á við spennandi verkefni, markvissa ráðgjöf og handleiðslu í starfi.
- ✓ Tileinka sér nýja starfs- og kennsluhætti.
- ✓ Festa í sessi nýja starfs- og kennsluhætti.
- ✓ Ígrunda vel nýja starfshætti.
- ✓ Lagfæra og breyta þar sem umbóta er þörf.
- ✓ Skýra upp og auka samskipti á milli félagsmiðstöðva og frístundaheimila og grunnskóla.

Hlutverk starfsfólks er að koma til móts við þarfir barna og stuðla að alhliða þroska þeirra og búa þau undir virka þátttöku í fjölmenningslegu, fjölþjóðlegu lýðræðissamfélagi sem tekur örum breytingum. Þörf fyrir að virkja áhuga og ástríðu allra barna og unglunga en það hefur bein áhrif á árangur þeirra.

### **Félagsfærni markmið Vaxandi**

- ✓ Skýr aðferðarfræði þar sem fram kemur hvernig starfsmenn efla félagsfærni barna og unglunga með því að kenna þeim að eiga árangursrík samskipti við aðra og jákvæð áhrif á umhverfi sitt.
- ✓ Þróa og festa í sessi vinnuaðferðir þar sem börnin fá þjálfun í að setja sig í spor annara, sýna sjálfum sér og öðrum góðvild, læra að stjórna og þekkja tilfinningar, taka skýra afstöðu gegn neikvæðri hegðun og hópþrýsting og standa með sjálfum sér.
- ✓ Unnið er með börnum og unglungum í gegnum aðferðina „Learning by doing“ þar sem unnið er með liðsheild og hópa. Börn og unglingar fái tækifæri til að taka þátt og koma skoðunum sínum á framfæri.

### **Sjálfsefning markmið Vaxandi**

## Frístundamiðstöðin Tjörnin

- ✓ Að börn og unglingar hafi sterka sjálfsmynd og trú á eigin getu.
- ✓ Að börn og unglinga læri að þekkja styrkleika sína og veikleika.
- ✓ Að börn og unglingar læri að setja sér markmið og fylgja þeim eftir.
- ✓ Að vinna markvisst með þrautseigju og sjálfsaga í gegnum hópastarf í frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum.

### Heilbrigði markmið Vaxandi

- ✓ Kenna heilbrigðar lífs- og neysluvenjur í gegnum hópastarf í frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum
- ✓ Tryggja að hressing og matur í félagsmiðstöðvum sé heilsusamleg
- ✓ Vinna með gátlista um heilsueflandi frístundastarf.
- ✓ Tryggja að hreyfing og efling líkamlegrar færni sé til staðar í frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum.
- ✓ Markviss verkefni þar sem unnið er með kynheilbrigði.
- ✓ Núvitundarkennsla í félagsmiðstöðvum og frístundaheimilum.

Vaxandi byggir grunn sinn á aðferðum jákvæðar sálfræði.

Í verkefninu var ávallt haft samráð við börn og unglinga sem hafa áhrif á framvindu og þróun Vaxandi.

## 2. Lýsing á verkefninu – skipulag, umfang og framkvæmd

Verkefnið hófst haustið 2019 með samstarfi við Háskóla Íslands og hlaust síðar styrk úr þróunarsjóði menntastefnunnar til að halda áfram að þróast.

Ávinningur fyrir börn í skóla- og frístundastarfi er talinn upp í tengslum við fræðilega tengingu og vísun í rannsóknir sem styðja ávinninginn. Aðalávinningurinn er framtíðarsýn menntastefnunnar sem er að börn og unglinga öðlist menntun og reynslu til að **láta drauma sína rætast** og hafa jákvæð áhrif á umhverfi og samfélag.

Félags- og tilfinningalegt nám gengur út á að börn og unglingar nái að tileinka sér þá færni sem nauðsynleg er til að geta skilið og haft áhrif á tilfinningar sínar. Það felst líka í því að setja sér og ná jákvæðum markmiðum, finna og sýna samkennd gagnvart öðrum, koma á og viðhalda persónutengslum og að taka ábyrgðar ákvarðanir.

Hugtakið félags- og tilfinningahæfni er stórt hugtak og skarast við mörg hugtök innan fræðanna sem gegna mikilvægu hlutverki í velferð. Við byrjuðum á því að fjalla stuttlega um stærri hugtök og gerðum svo tilraunir til að þrengja skilgreininguna niður í þá skilgreiningu sem að Reykjavíkurborg varpar fram í nýrri menntastefnu þar sem við erum að fara að innleiða þá stefnu með þeim skilgreiningum og markmiðum. Okkur fannst henta vel að skoða aðeins stóru myndina tengda farsældarkenningum eins og að hafa tilgang, sjálfsákvörðunakenningum og kenningum um að breikka og byggja sem að tengjast mjög félags- og tilfinningahæfni og skilningi á hugtakinu.

Í menntastefnu Reykjavíkurborgar er félagsfærni samtvinnuð samfélagslegri ábyrgð og virkni. Með félagsfærni er átt við hæfnina til að eiga árangursrík samskipti við aðra og viljann til hafa jákvæð áhrif á umhverfi sitt og samfélag. Kapp er lagt á að börn öðlist færni í að starfa saman, setja sig í spor annarra og sýna öðrum góðvild og virðingu. Félagsfærni tengist meðal annars tilfinningalæsi, réttlætiskennd og leiðtogaþæfni. Félagsfærni þroskast öðru fremur með þátttöku í virku, lýðræðislegu samstarfi þar sem börn fá tækifæri til að sýna hug sinn í verki og koma skoðunum sínum á framfæri.

Þannig verður barnið virkur þátttakandi í mótun þess samfélags sem það tilheyrir (Reykjavíkurborg, 2018).

Færniþátturinn sjálfsefning, að börn og unglingar hafi sterka sjálfsmynd og trú á eigin getu verðu einnig hluti af þeirri vinnu sem við erum að fara í gang með. Sjálfsefning felur í sér að barnið öðlist trú á eigin getu, læri að þekkja styrkleika sína og veikleika ásamt því að setja sér markmið og fylgja þeim eftir. Sjálfsefning byggir á sjálfsaga og þrautseigju. Skýr og sterk sjálfsmynd hjálpar barninu að taka sjálfstæðar, ábyrgar ákvarðanir, takast á við mótlæti og lifa í sátt við aðra. Sjálfsstjórn og samskiptahæfni eru nátengd og hafa áhrif á sjálfstraust barna, líðan, námsárangur og árangur í lífinu.

Heilbrigði og vellíðan með áherslu á andlega þáttinn verður einnig sá færniþáttur sem áhersla verður á. Undir heilbrigði falla meðal annars lífs- og neysluvenjur, líkamleg færni, kynheilbrigði og andleg og félagsleg vellíðan. Hugmyndir um heilbrigði hafa þróast með aukinni þekkingu á samspili hugar og líkama, náttúrulegu og félagslegu umhverfi og áhrifum efna og fæðu. Í hnotskurn má segja að sá einstaklingur sé heilbrigður sem hefur tileinkað sér heilbrigðan lífsstíl og öðlast hæfni til að standa vörð um eigið heilbrigði. Vellíðan barns í daglegu lífi leggur grunninn að virkri þátttöku, aukinni færni og árangri í skóla- og frístundastarfi.

Félagsfærni tengist siðgæði og mannkostum og er því siðferðilegt hugtak. Félagfærni er líka nátengd lýðræði sem er samlifnaðarháttur og líka nátengd góðu siðferði. Markmið félagsfærnikennslu er að valdefla börnin og veita þeim tæki og tól sem þarf til að finna farsælar leiðir í félagslegum samskiptum og uppákomum. Kenna þeim að bera virðingu fyrir manneskjum og að strax frá unga aldri beri okkur að sýna persónum virðingu án tillit til hlutverks, hæfileika, stöðu, afkasta, aldurs, kyns, kynþáttar eða kynhneigðar. Það er karfa um siðferðislegan jöfnuð að allar manneskjur fái að lifa þannig að hæfileikar þeirra og einstaklingseðli geti notið sín. Það er þýðingarmesta hugmyndin í sögu siðfræðinnar (Vilhjálmur Árnason, 2016).

Félags- og tilfinningalegt nám gengur út á að börn og fullorðnir nái að tileinka sér þá færni sem nauðsynleg er til að geta skilið og haft áhrif á tilfinningar sínar. Það felst líka í því að setja sér og ná jákvæðum markmiðum, finna og sýna samkennd gagnvart öðrum, koma á og viðhalda persónutengslum og að taka ábyrgar ákvarðanir (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning – CASEL).

Ýmis önnur hugtök tengjast félags- og tilfinningahæfni eins og félagstengsl, tengslafærni, félagsvitund, félagsfærni, tilfinningagreind og samkennd. Allt eru þetta skyld hugtök sem skarast að einhverju leyti og geta fallið undir félags- og tilfinningahæfni. Þörfin til að tilheyra en ein af grunnþörfum manna. Það er mjög mikilvægt að geta sett sig í spor annarra og myndað vináttutengsl sem haldast, geta unnið í hóp og staðið með sjálfum sér þegar hópurinn þrýstir á þau. Einnig hefur mikið að segja varðandi velferð okkar hvernig við látum öðrum líða, hlusta þegar aðrir tala, sýna fólki áhuga og ekki dæma.

Í bókinni Building Emotional Intelligence eftir Lindu Lantieri skilgreinir hún félags- og tilfinningahæfni (e. Social and Emotional Learning) (SEL) sem hæfni til að takast á við tilfinningar og sambönd við aðra. Hún fjallar um hlutverk foreldra og uppeldisumhverfis barna til að þroska þessa hæfni. Rannsóknir hafa sýnt að með því að efla hjá börnum félags- og tilfinningahæfni þegar þau eru ung hefur jákvæð áhrif á velferð þeirra og heilsu til lengri tíma lítið. Börn sem hafa stjórn á eigin tilfinningum, geta sýnt öðrum tilfinningar sínar, látið sér aðra varða og myndað sambönd sem byggjast á trausti, eru líklegri til að sleppa við þunglyndi, ofbeldi eða aðra alvarlegar raskanir þegar þau eldast (Lantieri, L. 2014).

En hver er þessi nauðsynlega hæfni sem svo mikilvægt er að þjálf? Til að skýra það nánar út þá bjuggu nokkrir fræðimenn til lista sem nefndur er CASEL listinn þar sem fimm færniþættir félags- og tilfinningahæfni eru greindir betur þannig að foreldrar og uppeldisumhverfi átti sig betur á hvaða þættir þarf að þjálf. Þeir eru:

1. **Sjálfsvitund/sjálfsþekking** (e. Self - Awareness) Að þekkja hugsanir sínar, tilfinningar og styrkleika og átta sig á hvernig það hefur áhrif á val og gjörðir.
2. **Félagsvitund** (e. Social - Awareness) Að bera kennsl á og skilja hugsanir og tilfinningar annarra, læra að þroska með sér samkennd og setja sig í spor annarra.
3. **Sjálfsstjórn** (e. Self - Management) Að takast á við tilfinningar þannig að þær auðveldi frekar en trufla það viðfangsefni sem tekist er á við, að geta sett sér bæði langtíma- og skammtíamarkmið og geta tekist á við áskoranir sem koma upp.
4. **Ábyrg ákvörðunartaka** (e. Responsible Decision Making) Að finna leiðir til að takast á við vanda, innleiða og virða jákvæðar lausnir og ígrunda langtímaáhrif ákvarðana á þig og aðra.
5. **Samskiptahæfni** (e. Relationship Skills) Að geta sagt nei við neikvæðum hópþrýsting og vinna að því að finna lausnir á átökum með það að markmiði að halda heilbrigðu sambandi við einstaklinga og hópa.



Mynd sem skýrir úr SEL og tengsl þessara fimm þátta.

Í vinnustofum Vaxandi var farið nánar í hvern þátt og starfsmenn hlutu þjálfun í að vinna með þættina í gegnum frístundastarfið.

## Núvitund

Álag og streita eru vandi nútímans sem ekki verður fram hjá litið. Líf barna og fullorðinna er í dag miklu álagsmeira en fyrir 30 árum. Foreldrar eru alltaf að flýta sér, hraðinn er mikill og pressan á að standa sig vel í öllu er mikil. Foreldrar vinna í flestum tilfellum báðir úti og þeir vinna langa vinnudaga sem þýðir að börn verja mestum vökustundum sínum í skóla- og frístundastarfi. Staðreynd er að hegðunarvandi barna hefur aukist, börn eru að takast á við margs konar tilfinningalegan vanda og starfsmenn í uppeldisumhverfi segjast hafa færri tæki og töl til að takast á við þess konar vandamál (Lantieri, L. 2014).

Aðferð sem að jákvæða sálfræðin bendir mikið er að búa til pláss í degi barna til að komast í ró og næði og að kenna þeim að stunda núvitund. Núvitund snýst um að skapa rými þar sem við látum ekki tilfinningar taka yfir og veita okkur athvarf frá þeim hraða heimi sem við lifum í sem gerir kröfu til okkar um að vera alltaf að. Hún kennir okkur að stíga til baka og átta okkur betur á hver við erum. Í kafla bókarinnar „Að sitja Fíl“ eftir Ian Morrisson kemur fram að meginfyrirstaða velfarnaðar í skólasamfélaginu séu neikvæð eða ófullkomin tengsl bæði við sjálfan sig og aðra og telur hann að besta lausnin við þessum vanda sé að kenna núvitund. Jákvæðar tilfinningar laða okkur að persónu eða hlut en neikvæðar tilfinningar draga okkur frá persónu eða hlut. Það sem núvitundin kennir meðal annars er að taka eftir tilfinningum þegar þær vakna og átta sig betur á hvað er að gerast og þar af leiðandi vera í betra ástandi til að hafa stjórn á þeim. Það er því tilvalið þegar verið er að vinna með félags- og tilfinningahæfni að kenna núvitund og skapa rými til þess að stunda hana.

## Frístundamiðstöðin Tjörnin

Rannsóknir sýna fimm atriði sem iðkun núvítundar hefur áhrif á til góða (Morrisson 2012);

1. Minni streita
2. Aukin vitund um tilfinningar og stjórn á þeim
3. Aukin hamingja
4. Sterkara ónæmiskerfi
5. Bætt hugsun

Öll þessi atriði miða í þá átt að auka vellíðan og aðstoða börn og ungmenni í aðstæðum sem þeim þykir kvíðavaldandi.

Markmið með Vaxandi eru einnig að þjálfa tilgang og von og eldmód og seiglu.

Rannsóknir hafa sýnt að kynslóðir sem eru að koma upp skortir vissa hæfnisþætti, þolir illa gagnrýni, sjálfsgagnrýni er lítil, skortur á þrautseigju og aukning á kvíða og þunglyndi. Því var farið markvisst í að þjálfa starfsmenn í að vera meðvitaðir um að það þyrfti að auka þessa hæfnisþætti. Í vinnustofu Vaxandi var farið í gegnum það og rannsóknir kynntar.

Við horfum meðal annars til Bretalands þar sem búið er að bæta mannkostamenntun inn í aðalnámskrá grunnskólanna. Þar er meðal annars lögð áhersla á teymisvinnu, að geta unnið vel í hóp sem heild og geta unnið að langtímamarkmiðum. Gott siðferði og hollusta skiptir líka miklu máli.

Í starfi félagsmiðstöðva og frístundaheimila Tjarnarinnar er lögð áhersla á að styrkja börnin í að finna hvað þau hafa ástríðu fyrir og aðstoða þau við að ná árangri. Það er mikilvægt að skapa umhverfi á stöðunum þar sem að börnum og unglingum gefst kostur á að takast á við bæði tap og sigra, yfirstíga hindranir, stjórna tilfinningum sínum, beita sjálfsgaga og þolinmæði og sjá næsta leik fram í tímann. Í gegnum frístundastarfið gefast fjölmörg tækifæri til þess að virkja og þjálfa þessa hæfnisþætti og starfsmenn fengu aukinn stuðning og kraft við að vera í stakk búin að geta leiðbeint börnum og unglingum. Það var skoðun starfsfólks að það sé til mikils að vinna að greina styrkleika og ástríðu barnanna og hvetja þau áfram og það ætti að skila okkur betri einstaklingum út í lífið í leik og starfi.

Í Vaxandi skilgreindum við seiglu svona: **Seigla (e. resilience)** er hugtak sem er notað yfir innri styrkleika eða þrautseigju sem finnst hjá þeim börnum og fullorðnum sem tekst að láta ekki erfiðleika í lífinu buga sig. Til þess að byggja upp seiglu hjá börnum er mikilvægt að grípa ekki alltaf fram fyrir hendurnar á þeim þegar erfiðleikar steðja að.

Við viljum undirbúa börnin okkar fyrir áskoranir lífsins.

Seigla hjá börnum, þróast með uppveiti og reynslu. Börn læra mest af því sem fyrir þeim er haft, ekki það sem sagt er við þau.

Við leggjum áherslu á að þjálfa börnin í að;

- ✓ Prófa nýja hluti
- ✓ Að leysa úr áskorunum
- ✓ Að takast á við áskoranir
- ✓ Samkennd
- ✓ Húmor
- ✓ Heilbrigðum venjum

Niðurstöður þess að kenna börnum sem áttu við þunglyndi að stríða „lærða bjartsýni“ benda til þess að það ber árangur og til mikils að vinna varðandi vellíðan þessara barna. Kennslan í seiglu gengur út á það að fá börnin til að vinna bug á tilfinningunni um lært hjálparleysi með því að hugsa um veröldina á nýjan hátt.



## Frístundamiðstöðin Tjörnin

Í félagsmiðstöðvum og frístundaheimilum Tjarnarinnar er sett sérstök áhersla á að vinna í gegnum hópastarf að því að efla seiglu, meðal annars með útivistarhópum þar sem farið verður með börn og unglinga í krefjandi aðstæður þar sem þau þurfa að taka sjálfstæðar ákvarðanir og standa með þeim.

Í sértæku hópastarfi lögðum við upp með að vinna með auðveldar og skýrar reglur og þar studdumst við við aðferðarfræði Drengakademiet sem er danskt verkefni sem hannað var í samstarfi við Háskólann í Árósum.

Unnið er með sjö skapgerðarþætti í gegnum hópastarfið. Þeir eru;

- ✓ Sjálfstjórn
- ✓ Þátttaka
- ✓ Þrautseigju
- ✓ Forvitni
- ✓ Félagshæfni
- ✓ Þakklæti
- ✓ Þjartsýni

Stutt og hnitmiðuð einkunnarorð eru líka notuð.

- ✓ Teldu upp á 10!
- ✓ Bara segja takk!
- ✓ Það er aldrei of seint að ná árangri!
- ✓ Allir eiga möguleika!
- ✓ Ekki gefast upp!
- ✓ Ég get einbeitt mér!
- ✓ Við stöndum saman sem hópur!

### Gróskuhugarfar og festuhugarfar

Í Vaxandi var hluti af vinnustofum og innlögn tengt því að þjálfar starfsmenn í að átta sig á að greina á milli gróskuhugarfars (e. growth mindset) og festuhugarfars (e. fixed mindset). Festuhugarfarið fjallar um þá trú að við séum fædd með ákveðna greind eða hæfileika sem einstaklingurinn getur ekki haft mikil áhrif á. Einstaklingurinn forðast áskoranir því honum gæti mistekist. Einstaklingur með gróskuhugarfar telur sig geta með æfingu eða með því að leggja sig fram náð árangri, lært og vaxið. Einnig að það sé eðlilegt að gera mistök, það sé í raun hluti af því að læra. Þættir sem að starfsfólk fékk fræðslu í voru að nýta gróskuhugarfar og hafa þessi einkunnarorð til hliðsjónar:

- ✓ Kennsla er æfing, ekki fullkomnum
- ✓ Allir geta lært
- ✓ Heilinn minn er eins og vöðvi sem getur vaxið
- ✓ Ég er metinn meðlimur í þessu lærdómssamfélagi
- ✓ Við elskum áskoranir
- ✓ Svörun (e. feedback) er gjöf – samþykktu hana
- ✓ Markmið án áætlunar er aðeins óskhyggja
- ✓ Mistök eru tækifæri til náms
- ✓ Það er munur á að vita ekki og vita ekki enn
- ✓ Ég fékk þetta (ég náði þessu)
- ✓ Ég get ekki hugsað um aðra ef ég hugsa ekki um mig
- ✓ Hver nýr dagur er nýtt tækifæri til að vaxa

Þjálfun gróskuhugarfar skipti miklu máli í uppeldi og námi barna og því mikilvægt að kennarar og uppalendur séu meðvitaðir um þetta. Það skiptir öllu máli hvernig við

nálgumst viðfangsefni sem verða á vegi okkar. Hugarfarið hefur mikil áhrif á það hvernig manneskju gengur í lífinu. Það geta allir geti bætt sig á einhvern hátt og það er í lagi að gera mistök. Börn, unglingar og starfsmenn eiga ekki allir að vera eins og í sama kassanum. Styrkleikar okkar eru ólíkir en öll erum við einstaklingar þar sem hver og einn ætti að vera metinn að verðleikum sínum.

### Framkvæmd og skipulag

#### Samstarf við HÍ:

Samið við menntavísindasvið að sjá um fræðslu og aðstoð við að búa til námsefni/verkfæri sem að starfsmenn geta notað við að innleiða menntastefnuna út frá færniþáttunum, fagmennska og samstarf, félagsfærni, sjálfsefning og heilbrigði. Einnig um ígrundun, rannsóknartengdan þátt og mat á verkefninu.

Unnin var áætlun í samstarfi við Dr. Ingibjörgu Kaldalóns lektor við Háskóla Íslands. Boðið var upp á 8 vikna núvitundarnámskeið frá Núvitundarsetrinu þar sem starfsmenn fengu kennslu og kennslu í að leiða núvitund. Það er einnig unnið í samstarfi við Bryndísi Jónsdóttur, aðjúkt við Háskóla Íslands.

Stjórnendur fóru í námsferð til Egilsstaða þar sem þeir fóru í fræðslu í Hallormsstaðaskóla í um Seiglu og sjálfbærni.

#### Vinnustofur Vaxandi

Ingibjörg Kaldalóns var með eftirfarandi vinnustofur starfsárið 2019-2020.

1. Velfarnaður og hamingja, aðferðir til að stuðla að velfarnaði
2. Sjálfsþekking og persónustyrkleikar
3. Hugarfar og seigla barna og unglunga
4. Félags- og tilfinningahæfni, áhersla á tilfinningafærni
5. Félags- og tilfinningahæfni, áhersla á félagsfærni
6. Traust í samskiptum
7. Hvernig eflum við sjálfstraust barna og unglunga
8. Áhugahvöt og sjálfstjórn
9. Gildismat, markmið og tilgangur
10. NBI- greining, heildarhugsun og samskipti

Bryndís Jónsdóttir var með 8 vikna núvitundarnámskeið fyrir starfsmenn þar sem áhersla var lögð á að minnka streitu, auka vitund um tilfinningar og stjórn á þeim, auka hamingju og bæta hugsun. Starfsmenn fengu tæki og tól til að vinna með barna- og unglingahópunum út frá aðferðum núvitundar.

Útbúin hefur verið starfsmannahandbók Vaxandi þar sem hægt er að finna æfingar og þjálfunaráætlun. Allir starfsmenn mun fá þjálfun í að vinna eftir hugmyndafræðinni á starfsárinu.

Haustið 2020 var tómtunda- og félagsmálafræðingurinn Guðmundur Ari Sigurjónsson með fræðslu fyrir alla starfsmenn frístundaheimila þar sem hann fór út á hvert heimili og þau unnu með hver markmið frístundastarfsins eru, hvert er hlutverk þeirra sem starfsmanna og hvernig geta þau sem starfsmenn þjálfa þrautseigju og styrkleika barnanna.

Auk þess kom Pálmar Ragnarsson, sálfræðingur með fræðslu fyrir alla starfsmenn þar sem hann fór í gegnum jákvæð samskipti og endurgjöf.

### 3. *Samantekt - niðurstöður eða gagnsemi fyrir aðra*

Gagnsemi Vaxandi fyrir aðra gæti verið ágæt. Handbókin sem búin var til hentar vel fyrir bæði frístundaheimili og félagsmiðstöðvar. Handbókin er aðgengileg og auðvelt í notkun. Reynslan af verkefninu hefur verið góð og allir starfsmenn Tjarnarinnar hafa fengið námskeið í að nota handbókina en í henni er að finna margar góðar og gagnlegar æfingar.

Vinnustofur Vaxandi heppnuðust afar vel og starfsfólk lærði mikið bæði um sjálf sig og aðra og var þar af leiðandi betur í stakk búin að sinna starfinu sínu og vera til staðar fyrir börn og unglunga.

Tilfinningaspjöldin er einnig hægt að finna á verkfærakistu mennastefnunnar og þau er hægt að nálgast frítt þar.

Í heimildaskrá er hægt að finna mikið og gott efni fyrir þá sem að vilja fara dýpra og kynna sér málið enn frekar.

Í fylgiskjölum má finna kynningu um Vaxandi.

### 4. *Mat á verkefninu*

Mat á verkefninu var margt konar. Eftir hverja vinnustofu var lög fyrir stutt könnun þar sem að starfsmenn svöruðu til um gagnsemi fræðslunnar. Í lokin var ígrundun þar sem að starfsmenn deildu hvor með öðrum upplifun sinni. Í upphafi næstu vinnustofu á eftir sögðu forstöðumenn frá því hvernig þeir innleiddu það sem þeir lærðu inn í sinn starfsmannahóp og út í starfið.

Í tengslum við núvitundarnámskeiðið var lögð fyrir könnun varðandi ýmsa þætti er snúa að streitu bæði fyrir og eftir námskeið í núvitund. Meginniðurstaða könnunar var að þeim fannst núvitundarnámskeiðið minnkar líkurnar á kulnun og streitu. Þeim fannst námskeiðið nýtast sér vel þegar kom að því að takast á við streitu og álag í starfi.

Starfsmenn töldu sig geta betur gert sér grein fyrir streitunni og tilfinningum sínum og þar af leiðandi höfðu meiri seiglu til starfsins. Þegar þau gerðu sér grein fyrir þessu, hafði það jákvæð áhrif á starfið og umhverfi nemenda þar sem þeir fundu fyrir meiri löngun til að standa sig í vinnu og mynda frekari tengsl við börnin.

Innra mat félagsmiðstöðva og frístundaheimila Tjarnarinnar fer fram ár hvert í janúar. Þá fara forstöðumenn fyrir gátlista menntastefnunnar og viðmið og vísbendingar frístundamiðstöðva í Reykjavík. Í janúar 2022 munu forstöðumenn veita því sérstaka athygli að skoða þá færniþætti sem að Vaxandi á að efla og fara í samanburð á milli ára.

Markmiðin verkefnis voru uppfyllt, starfsmenn töldu sig betur í stakk búin að innleiða menntastefnuna og þekkja betur til hugtakanna, hvað þau þýða og af hverju það er mikilvægt að þjálfra hæfniþættina. Handbókin er mjög aðgengileg og allir starfsmenn óháð starfshlutafalli hafa fengið þjálfun í að nota hana.

### 5. *Greinargerð um notkun styrkjár*

Styrkfjárhæð Vaxandi var 4.000.000 kr. Mestur hluti fjármagnsins var nýttur í fræðslu fyrir starfsmenn, samstarfssamning við HÍ. Farið var í eina námsferð til Egilsstaða sem að var hluti af styrknum. Sundurliðun reikninga er hægt að nálgast hjá fjármálastjóra Tjarnarinnar en ekki er hægt að birta það vegna persónuverndarlaga.

Launagreiðslur	418,750 kr
Námskeiða kostnaður	2,073,720 kr
Annar kostnaður	1,828,409 kr
Kotnaður alls	4,320,879 kr

## 6. *Kynning*

Kynning á Vaxandi fór fram á ýmsum stöðum. Má þar nefna Menntakviku Háskóla Íslands, Höfuð í bleyti, uppskeruhátíð frístundamiðstöðva í Reykjavík og á Menntastefnumóti Skóla- og frístundasviðs. Allir starfsstaðir Tjarnarinnar hafa fengið sérstaka leiðsögn í að nota handbók Vaxandi sem að var gefin út.

Tjörnin hlaut íslensku menntaverðlaunin 2021 meðal annars fyrir innleiðingu á menntastefnu Reykjavíkur í gegnum Vaxandi.

Tilfinningaspjöld eru spjöld með 12 tilfinningum sem að við fengu listamanninn Jakob Jakobsson til að hanna. Spjöldin hlutu hvatningarverðlaun skóla -og frístundaráðs árið 2020. Hægt er að nálagst frítt eintak á verkfærakistu menntastefnunnar <https://menntastefna.is/wp-content/uploads/2020/09/Tilfinngaspjold-leidbeiningar.pdf>

## 7. *Að lokum*

Verkefnið Vaxandi var góð viðbót við það faglega og framsækna starfs sem fer fram í frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum Tjarnarinnar. Það að fá tækifæri til að auka fagmennsku í gegnum þróunarsjóð menntastefnunnar gaf starfsfólki aukinn styrk og verkfæri til að takast á við margbreytileika samfélagsins. Innleiðing menntastefnunnar heppnaðist fyrir vikið betur. Hugmyndafræði Vaxandi er því komin til að vera og verður áfram sem rauður þráður í gegnum frístundastarf Tjarnarinnar.

Reykjavík, 14. desember 2021

Guðrún Kaldal

Framkvæmdastjóri Tjarnarinnar

## Heimildir

### **Núvitund:**

1. Hawkins, Kewin (2017). *Mindful Teacher, Mindful School. Improving Wellbeing in Teaching & Learning*. London: SAGE Publications Ltd. **Kaflí 3 og 4** ( Being Mindful: Stress Management and Self-care og Teaching Mindfully)
2. Kabat-Zinn, Myla og Kabat-Zinn, Jon (2014). *Everyday blessings. The inner work of mindful parenting*. New York: Hachette Books. Bls 13-32.
3. Kuyken, Willem, Weare, Katherine, Ukoumunne, Obioha, C., Vicary, Rachael, Motton, Nicola, Burnett, Richard, Cullen, Chris, Hennelly, Sarah og Huppert, Felicia. Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *BJPsych*, 2013, 203:126-131. Doi: 10.1192/bjp.bp.113.126649.
4. [Morris, Ian \(2009 eða 2012\). \*Learning to ride elephants. Teaching happiness and well-being in schools / Að sitja fíl: Nám í skóla um hamingju og velferð\*, þýð. Erla Kristjánsdóttir \(ensk eða íslensk útgáfa\). \*\*Kaflí 10\*\* \(Núvitund, hugleiðsla, andlegleiki og merking\).](#)
5. Parent, Justin, McKee, Laura, G., Anton, Margret, Gonzalez, Michelle, Jones, Deborah, J., Forehand, Rex. Mindfulness in Parenting and Coparenting. *Mindfulness*, 2016 (7:504-513). Doi: 10.1007/s1271-015-485-5
6. Roeser et.al. (2013). Mindfulness Training and Reduction in Teacher Stress and Burnout: Results From Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*, 2013. Doi:10.1037/a0032093
7. Willard, Christopher og Saltzman, Amy, (ritstjórar). (2015). *Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens*. New York: The Guilford Press. Kaflar 3, 9, 19 og 20 (Mindfulness with Special-Needs Populations, Mindful Parenting, Updates on a Growing Science with Novel Applications, Mindfulness, Executive Function, and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Bringing It All Together).
8. Williams og Penman. *Núvitund: Hagnýt leiðsögn til að finna frið í hamstola heimi*

### **Ted talks um núvitund í uppeldi og skólastarfi**

Richard Burnett talar um núvitund í skólastarfi og .b námsefnið:

[https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD\\_xAQ](https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ)

Amy Burke talar um núvitund í skólastarfi, from the inside out

AnneMarie Burke talar um af hverju við ættum að kenna núvitund:

<https://www.youtube.com/watch?v=-yJPcdiLEkI>

Dan Siegel talar um núvitund, heila og huga:

<https://www.youtube.com/watch?v=LiyaSr5aeho>

Safn umfjöllunar um núvitundar í skólastarfi m.a. Jon Kabat-Zinn:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qm-qnkclUyE&list=PLGvLSIYPEsl85uFWEmi4PlXm1Ag80Js45>

### **Dæmi um áhugavert ítarefni:**

1. Hanh, Thich, N., og Weare, Katherine (2017). *Happy Teachers Change the World. A guide for cultivating mindfulness in education*. Canada, Parallax Press.
2. Bögles, Susan og Restifo, Kathleen (2014). *Mindful Parenting. A guide for Mental Health Practitioners*. New York, Springer.
3. Greenland, Susan, K., (2010). *The Mindful Child. How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*. New York, Atria Paperback.
4. Jennings, Patricia, A., (2015). *Mindfulness for Teachers. Simple Skills for Peace and Proactivity in the Classroom*.
5. Siegel, Daniel, J. og Brydson, Tina, P., (2012). *The Whole Brain Child. 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York, Bantam Books.
6. Snel, Eline (2013). *Sitting Still Like a Frog. Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)*. Boston, Shambhala Publications, Inc.
7. Greenland, Susan, K., (2016). *Mindful games. Sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families*. Colorado, Shambhala Publications, Inc.
8. Vo, Dzung, X., (2015). *The Mindful Teen. Powerful Skills to Help You Handle Stress One Moment at a Time*. Oakland, Instant Help Books.

**Jákvæð sálfræði:**

1. Boniwell og Ryan (2012). Personal Well-Being Lessons for Secondary Schools Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. Berkshire: McGrawHill. Open University Press. **Introduction.** (*Etv verður fleiri köflum bætt við*).
2. Brock, A. og Hundley, H. (2016). *The growth mindset coach*. Ulysses Press. Berkeley. (**Kaflí 1**).
3. Brock, A. og Hundley, H. (2017). *The Growth Mindset Playbook: A Teacher's Guide to Promoting Student Success*. Ulysses Press. Berkeley. (**Kaflar 2 og 7 (um félagstengsl og empathy)**). (*Etv verður fleiri köflum bætt við*).
4. Kristján Kristjánsson. (2011). Jákvæða sálfræðin gengur í skóla. Hamingja, skapgerðarstyrkleikar og lífsleikni. *Ráðstefnurit Netlu*. Sótt af <http://netla.hi.is/menntakvika2011/018.pdf> (grein)
5. Lantieri, L. (2014). *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children*. Boulder: Sounds true. (Kaflar 1 og 2).
6. Miller, C. A. (2017). *Getting Grit: The Evidence-Based Approach to Cultivating Passion, Perseverance, and Purpose*. Boulder: Caroline Miller. (Kaflar: Introduction, 1).
7. Morris, Ian (2009 eða 2012). *Learning to ride elephants. Teaching happiness and well-being in schools / Að sitja fíl: Nám í skóla um hamingju og velferð, þýð. Erla Kristjánsdóttir (ensk eða íslensk útgáfa). Kaflí 6 (um seiglu) og 7 (um styrkleika og hugarfar).*
8. Seligman o.fl. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education* Vol. 35, No. 3, pp. 293–311. (grein á moodle)
9. Waters, Lea. (2017). *The strength switch. How the new science of strength-based parenting can help your child and your teen to flourish*. New York, Avery. **Kaflí 1**.
10. Fox Eades, J. M. (2008). *Celebrating strengths: Building strengths-based schools*: Warwick, United Kingdom: CAPP Press. **Kaflar 1 og 3**.

Dæmi um youtube tengla:

Mindset:

[https://www.youtube.com/watch?v=ELpFYCZa87g&index=2&list=PLwrHA9rj\\_u3ybuh85eQ6CTLIC67iQpbY8](https://www.youtube.com/watch?v=ELpFYCZa87g&index=2&list=PLwrHA9rj_u3ybuh85eQ6CTLIC67iQpbY8)

Persónustyrkleikar á youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=DMWck0mKGWc> (18 mín)

Social resilience: <https://www.youtube.com/watch?v=xSf7pRpOgu8>

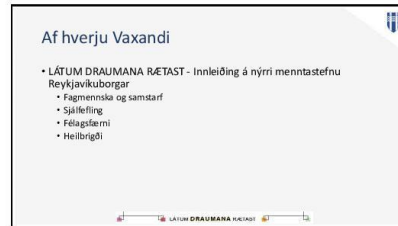
Fylgiskjöl

Vaxandi kynning

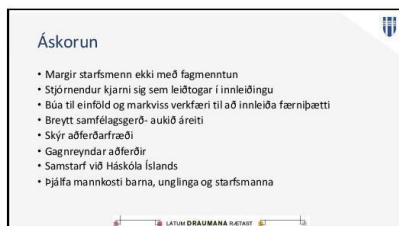
14.12.2021



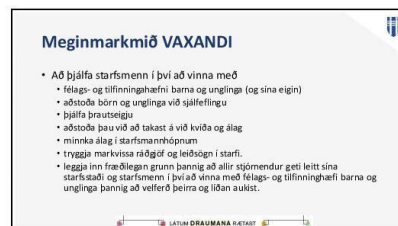
1



2



3



4

**Markmið**

- Minnka kvíði
- Auka seiglu
- Auka velliðan
- Auka getu til að vinna í hóp
- Auka einbeitingu
- Auka sjálfstjórn
- Auka samstarf við skólana
- Auka fagmennsku

LATUM DRAUMANA RÆTAST

5

**Fagmennska og samstarf -markmið Vaxandi**

- Rýna starfsaðferðir okkar til gagns.
- Skapa vettvang fyrir starfsmenn þar sem þeir fá innlög og fagfræðslu frá kennurum Háskóla Íslands.
- Vinna samgignilega að markmiðum menntastefunnar er snúa að því að auka færni barna og unglinga út frá 5 færniþáttum.
- Starfsmenn spyrji sig ávallt þessara spurninga, af hverju?, hvernig?, hvað?.
- Stytja faglegt fr. umkvaði starfsfólks og veita tækifæri til starfsþróunar með því að takast á við spennandi verkefni, markvissa niðgöf og handfærslu í starfi.
- Tíleinka sér nýja starfs- og kennsluáætti.
- Festa í sessi nýja starfs- og kennsluáætti.
- Ígrunda vel nýja starfsáætti.
- Lagfæra og breyta þar sem umbóta er þörf.
- Skyta upp og auka samskipti á milli félagsmiðstöðva og frístundaheimila og grunnskóla.

LATUM DRAUMANA RÆTAST

6

**Félagsfærni markmið Vaxandi**

- Efla félagsfærni
- Þjálfa árangursrik samskipti
- hafa jákvæð áhrif á umhverfi
- Þjálfun í að setja sig í spor annara
- sýna sjálfum sér og öðrum góðvild
- læra að stjórna og þekkja tilfinningar
- taka skýra afstöðu gegn neikvæðri hegðun og hópþrýsting
- standa með sjálfum sér.
- „Learning by doing“ þar sem unnið er með líðshelld og hópa.
- Börn og unglingar fái tækifæri til að taka þátt og koma skoðunum sínum á framfæri.

LATUM DRAUMANA RÆTAST

7

**Sjálfsþing markmið Vaxandi**

- Að börn og unglingar hafi sterka sjálfsmynd og trú á eigin getu.
- Að börn og unglinga læri að þekkja styrkleika sína og veikleika.
- Að börn og unglingar læri að setja sér markmið og fylgja þeim eftir.
- Að vinna markvisst með þrautseigju og sjálfsaga í gegnum hópastarf í frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum.

LATUM DRAUMANA RÆTAST

8



### Heilbrigði markmið Vaxandi

- Kenna heilbrigðar lífs- og neysluvenjur í gegnum hópstarf í frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum.
- Tryggja að hressing og matur í félagsmiðstöðvum sé heilsusamleg.
- Vinna með gátlista um heilsueflandi frístundastarf.
- Tryggja að hreyfing og efling líkamlegrar færni sé til staðar í frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum.
- Markviss verkefni þar sem unnið er með kynheilbrigði.
- Núvítundarkennsla í félagsmiðstöðvum og frístundaheimilum

9

### Hvað erum við að gera?

- 10 vinnustofur – Dr. Ingibjörg Kaldalóns
  - Hvað er hamingja?
  - Hvað getum við gert til að verðja hamingjusöm?
  - Styrkleikar
  - Hugafar og seigla
  - Tilfinningar og tilfinningshæfni
  - Samskiptafærni (með samtölum/markþjálfun)
  - Drifkraftur, sjálfstjórn og innri hvati
  - Lífsýn, gildismat og markmiðasetning
  - Sjálfhæfni: Sjálfsþekking, sjálfvítund, sjálfstraust
  - Samskiptafærni, félagshæfni

10

### Hvað erum við að gera?

- Núvítundarnámskeið 8 vikur haustönn, Bryndís Jóna Jónsdóttir, aðjunkt HÍ
- Núvítund fyrir börn og unglíngla 4 vikur vorönn (frestað vegna Covid)
- Til hvers núvítund?
  1. Minni streita
  2. Aukin vítund um tilfinningar og stjórn á þeim
  3. Aukin hamingja
  4. Sterkara ónæmiskerfi
  5. Bætt hugsun

11

### Félags- og tilfinninganáttám

- Félags- og tilfinningalegt nám gengur út á að börn og fullorðnir nái að tileinka sér þá færni sem nauðsynleg er til að geta skilið og haft áhrif á tilfinningar sínar. Það felst líka í því að setja sér og ná jákvæðum markmiðum, finna og sýna samkennd gagnvart öðrum, koma á og viðhalda persónutengslum og að taka ábyrgð á kváðanir

12



13

4